

编委会主任：李贞祥

副 主 任：成 杨

委 员：赵建云 蔡圣婕崔 璨 陈景阳

总 编：赵建云

副 总 编：崔 璨

编 辑：万雨康

**蓝领心苑**

**2023年10月 第三期 南通市蓝领技工学校学生处**

 

**众人拾柴火焰高——“新”动有你我**

十大征兆

**“新”动时刻：**

蓝领技工学校心理健康社团成立啦！心理健康社团面向所有对心理学、心理咨询感兴趣的学生，我们将在一次次不同主题的社团活动中，学习有趣的、实用的、科学的心理学知识，将“助人自助”的理念贯彻到自己的人生中。

作为一名心理咨询师，我发现，很多人尤其是走进咨询室的来访者，最渴求也最匮乏的一个东西就是——安全感。

  安全感是一个基础但重要的东西，没有安全感会让人难以心安。有安全感的人，可以不怕困难，勇往直前，达成目标；缺乏安全感的人则会畏首畏尾，自我怀疑，止步不前。

心理学家马斯洛指出：心理的安全感（psychological security）指的是“一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉，特别是满足一个人现在（和将来）各种需要的感觉。

心理咨询如何帮助来访者塑造安全感？

1. **在稳定咨询关系中，带着怯怯的感觉，尝试呈现真实的自己**
2. **看到真实的内在品质，并逐渐相信自己**
3. **看到不安全的价值**

人生唯一的安全感，来自于对人生不安全感的充分体验。

如果你也缺乏安全感，那么最好的选择是走进咨询室，让咨询师陪伴你去构建自己的安全感。



**心理咨询：为你构建一份属于自己的安全感**

**自救手册**

**当你觉得生活开始变得有点糟**

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。

 ——庆山

有时候，很小的一件事就能让我们陷入负面情绪的漩涡，比如踩到地上的脏东西，洗衣机里的衣服忘了晾，做的菜不如想象中好吃。

我们的好心情就被一件件小事影响着，常常觉得心情不好，但又没有到特别抑郁、需要去看医生或做心理咨询的程度，但是这才是最可怕的事情，这些就像一个伏笔，为最后的情绪爆发埋下了伏笔。

面对这种情况，如何提升情绪自救能力？我们为你准备了5个锦囊：

1. **记录生活中的幸福小事**

就算偶尔有阴霾，也会很快消散，因为你会用生活中的小美好来激励自己。

1. **用运动刺激多巴胺分泌**

运动可以有助于调动生理的积极反应，和分泌有助于积极情绪的激素。

1. **用音乐带动情绪状态**

在心情不好时，可以先听一会儿与当时情绪一致的音乐。

1. **列出自己能获得的帮助**

人永远都能从跟别人的联系中获得力量和正面情感，当你一个个列出来时，你会得到支持感，

1. **回想过去美好的经历**

当我们对过去的美好经历采取「自我沉浸」的方式时，这种正面的情绪可以从回忆里溯流而上，迅速抵达此时此刻的我们。



你该考虑心理咨询

首先，决定开始心理咨询的原因和契机是多种多样的，往往是因人而异的。可能你正与抑郁症或焦虑症等精神疾病作斗争，你正处于不愉快的关系中，或者你经历了创伤性事件，于是你寻求帮助，因为你能够从心理咨询中获得好处。

但其实你不一定要有很大的问题才能从与心理咨询师的合作中受益。

基本上，如果你想开始心理咨询或认为你可以在这个过程中找到价值，这就是足够的理由，没有什么能阻挡你的脚步。

下面是十个你该考虑进行心理咨询的征兆：

**1.你正在经历很多事情,感觉压力山大**



**！**

1. **你的朋友和家人无法理解你要谈论的事**
2. **你觉得现有的资源无法帮助到你**
3. **你周围的人为你担心**
4. **注意力下降或无法集中**
5. **出现一些身体问题**
6. **你感到孤立和孤独**
7. **已经做好了改变的准备**
8. **你对心理咨询充满了好奇心**
9. **你想要一个值得信赖的人做你的盟友**

优秀的心理咨询师可以很好地做到共情和陪伴，也可以帮助你重拾信心，用积极乐观的态度去面对这个世界，获得工作和学习上的成功！

**青春之声有处可诉**

蓝领技工学校心理咨询室正式成立啦！经过两个多星期的准备，心理咨询室已经准备完毕，欢迎各位需要心理咨询或心理辅导的学生前来。在这里，你可以尽情倾诉，可以寻求支持，可以学习技能。地点：3#209

强烈的情绪表达在生活中是不可避免的，在遭遇一些重大变故或能够引起情绪产生较大波动的事件时，为了避免事态进一步发展，请大家牢记以下的热线电话，及时获得帮助：

 **中国卫生健康热线：12320 ； 中国青少年心理咨询热线：12355**

 **中国妇女儿童心理咨询热线：12338**

**中 中国心理危机与自杀干预中心救助热线：800-810-1117、010-82951332**

 **学校咨询师联系方式：QQ 502536498 VX 18068671063（先告知班主任与心委）**

**（24小时）**

**希 希望24热线-Life Crisis Interrupt：400-161-9995（24小时）**

**咨 学校咨询师联系方式：qq 502536498 VX 18068671063（先告知班主任和心委）**